

CONSEILS

AUX

DAMES

OU

MOYENS D'AMÉLIORER LEUR SANTÉ,
DE CONSERVER LEURS CHARMES,
ET DE PROLONGER LEUR JEUNESSE.

Par

Un Homme du monde.

Prix : 2 fr.



CONSEILS

AUX DAMES

Conformément à la loi, deux exemplaires ont été déposés. Tous ceux qui ne porteront pas mon paraphe seront réputés contrefaits.

Paris. — Imprimerie d'Amédée Saintin,
rue Saint-Jacques, 38.

CONSEILS
AUX DAMES

OU

Moyens d'améliorer leur santé, de conserver leurs charmes, et de prolonger leur jeunesse;

Par

Un homme du Monde.

C'est toi que j'entends, que je vois
Dans le désert, dans le nuage
L'onde réfléchit ton image ;
Le zéphyr m'apporte ta voix.
LAMARTINE.

PRIX : 2 FR.

PARIS

LEDOYEN LIBRAIRE
Palais Royal, gal. d'Orléans, 31.

TISSOT, LIBRAIRE
Place du Pont-St-Michel. 4e.

1842

PRÉFACE

J'ai lu beaucoup de livres de médecine et d'hygiène, et sans doute j'en ai laissé à lire encore un plus grand nombre. Parmi cette quantité d'ouvrages traitant de ces deux matières, je n'en ai

pas trouvé un seul qui fût adressé particulièrement aux dames. Plusieurs d'entre eux, il est vrai, traitent des maladies des femmes, mais pas un seul ne s'adresse à elles d'une manière directe. Ce sont des ouvrages, sans doute d'un grand mérite, mais qui ne peuvent être utiles qu'aux médecins eux-mêmes. Je dis que ce sont des livres de médecine à l'usage des médecins : 1° parce qu'ils sont trop étendus pour que

des femmes puissent en supporter la lecture, déjà si aride par elle-même; 2° parce que la plupart des termes leur sont inconnus; 3° parce qu'elles ne peuvent en saisir l'ensemble, et s'approprier ce qui leur conviendrait dans tel ou tel cas; 4° enfin, parce qu'ils n'entrent pas dans des détails assez minutieux pour être parfaitement compris par quiconque n'est pas versé dans cette science. Mon in-

tention d'abord était de faire un livre s'adressant à tout le monde ; mais j'ai pensé que cette œuvre dépasserait l'étendue que je croyais convenable de lui donner; je serais alors tombé dans le défaut qui empêche les dames de lire un livre de médecine ou d'hygiène; il serait donc résulté que cet ouvrage, fait pour tous, n'aurait été lu que par le plus petit nombre. Puis enfin, je me permets de l'avouer

ici, les femmes m'ont toujours inspiré un sentiment de prédilection auquel j'ai cru, dans leur intérêt, devoir me livrer tout entier dans cette circonstance. Le contact continuel de leur société, mon intimité avec un grand nombre de familles en partie composées de dames, le laissé-aller qu'elles se permettent avec moi, en raison de ma position, m'ont mis à même de connaître leurs besoins de tous les instants, et les

causes qui souvent les rendent valétudinaires. C'est aussi cette raison qui m'a fait écrire exclusivement pour elles.

Mon ouvrage n'est ni savant ni nouveau, au point de vue médical. Il n'est pas savant, je l'avoue en toute humilité, mais il est pratique, et tel a été mon unique but. Il n'est pas nouveau, mais il l'est quant à la forme ; car je ne crois pas que jusqu'à présent la méde-

cine ait jamais été présentée aux dames sous ce point de vue. Au reste , en faisant cet ouvrage, je n'ai eu ni l'intention de faire de la médecine, ni la prétention d'innover.

Pour faire de la médecine il faut être médecin, et, comme je le déclare plus loin, je ne le suis pas. Pour innover il faudrait présenter un système, ou différent de celui qui existe, ou opposé à ce qui

existe, et telle n'a pas été mon intention; je respecte trop ce qui est pour me permettre d'y opposer le plus petit changement. Ce que j'offre aux dames est tout simplement la pratique systématisée de tout ce que l'art présente de plus précieux à la conservation de leur santé.



Introduction.

Beaucoup de gens en voyant le titre de ce petit ouvrage, diront : il y a des siècles que l'on écrit sur l'art de prolonger la jeunesse des femmes, et malgré tant d'écrits, les femmes n'en vieil-

lissent pas moins, souvent même avant le temps. Certes, voilà un raisonnement très concluant, je l'avoue ; mais pour ceux qui ne s'occupent que superficiellement de toutes choses, et qui jugent sur les on dit, sur les rapports que font souvent des gens qui, pour n'être pas sans esprit, n'en sont pourtant pas moins incapables de juger sainement ce qu'ils critiquent si maladroitement.

Puis enfin, faut-il conclure que parce que cent fois jusqu'à ce jour, rien

de bien n'a peut-être paru, on ne puisse rien produire de mieux, soit dans le présent, soit dans l'avenir.

La femme est certainement ce qu'il y a de plus précieux au monde, et quoiqu'il y en ait eu de très coupables, le plus grand nombre n'en est pas moins digne de toute notre attention, de toute notre sollicitude. Née faible et sensible, destinée par une loi toute providentielle à nous donner l'existence, et à nous la conserver par ses soins tendres et vigilants, cette fidèle

compagne de l'homme, semble être le complément des bienfaits de la divinité. Aussi, envers et contre l'avis d'un ancien auteur grec, et celui de Boileau, je considère la femme comme le chef-d'œuvre de la création ; elle mérite donc à tous égards la plus grande part de tous les soins dont nous sommes encore susceptibles dans ce siècle où l'on se fait gloire de n'être ni romantique, ni amoureux ; dans ce siècle où l'on semble avoir réduit les charmes de l'amour aux proportions

d'une spéculation commerciale ou politique : car à l'époque actuelle, les sentiments d'amour, de gloire et de patrie, sont des objets de spéculation comme les fonds à la bourse.

Je demande pardon à mon lecteur de l'entretenir des malheurs de notre époque, et de choses sérieuses, lorsque le titre de mon ouvrage ne semble rien annoncer de semblable. C'est le seul écart que je me permettrai dans le cours de cet opuscule.

Avant d'entrer en matière, je pré-

viens que je ne suis point médecin, mais seulement que des expériences couronnées d'un plein succès m'ont engagé à publier un ouvrage que je regarde comme devant être d'une grande utilité aux femmes.

En lisant ce titre, on suppose assez volontiers, qu'il s'agit d'un spécifique propre à rajeunir, et c'est d'après cette idée, suivant ce que je dis précédemment, que l'on raisonne sur l'art de rajeunir les femmes. Certainement on aurait raison d'en agir ainsi,

s'il était effectivement question de telle ou telle drogue ayant la faculté de rajeunir ; c'est donc avec justice que je me plains des gens qui blâment un ouvrage sur le seul exposé de son titre, et sans autres formes de procès ; car, s'ils se donnent seulement la peine de lire les premières pages de celui-ci, ils verront qu'il traite de toute autre chose, et que différent en cela de tout ce qui a paru jusqu'à ce jour, il mérite au moins d'être lu.



I

De la Toilette en général.

La toilette qui chez les hommes a peu d'importance, en a une très grande chez les femmes. Parmi celles qui s'occupent de leur ménage, beaucoup ne font leur toilette que quatre ou cinq heures après leur lever, et parmi celles qui ne font absolument rien, plusieurs emploient une partie de la

matinée à lire, et ne font leur toilette qu'à une heure avancée de la journée. C'est un tort très grave de la part des unes et des autres, car jamais une femme ne doit rester dans un état de laissé-aller aussi complet. Il faut toujours qu'au sortir de son lit une femme fasse la toilette de son corps, sauf à elle à en refaire une partie quand elle aura fini de s'occuper de son ménage, et qu'elle s'habillera définivement.

Le régime, et les soins que je vais

indiquer sont propres aux personnes en bonne santé. Dès qu'une maladie quelconque semblera s'annoncer par le plus petit symptôme, il faudra immédiatement le suspendre et consulter son médecin ; je suis certain de son bon effet en état de santé, et je n'en réponds plus dès que cet état cesse, non qu'il s'y trouve rien qui ne soit parfaitement bon, mais parce que le meilleur aliment peut devenir très mauvais dans telle ou telle circonstance.



II

Des soins à apporter aux Cheveux.

Beaucoup de femmes perdent leurs cheveux par l'excès des soins qu'elles apportent à leur conservation. Ainsi, telle personne entend parler d'une pommade, et en fait usage aussitôt ;

comme les nouvelles pommades se propagent à l'infini, il résulte qu'en peu de temps un grand nombre se sont succédées sur les cheveux, qui loin de se bien trouver de cette profusion de différents corps gras plus ou moins mauvais, s'en trouvent très mal, et perdent chaque jour de leur force et de leur beauté. Ces pommades tant vantées pour faire repousser les cheveux, n'ont absolument d'autre vertu que de les imprégner d'un enduit gras, et ne sont le plus souvent que du suif

coloré, parfumé, et quelquefois uni à de l'huile ou de la moelle de bœuf.

L'expérience m'a prouvé que la meilleure manière de conserver les cheveux est de suivre régulièrement une méthode sans jamais la changer. Le rhum mêlé à une très petite quantité d'eau, et l'huile d'amande douce, ou l'huile fine aromatisée sont les meilleures choses à employer. Le soir en se couchant il faut s'humecter les cheveux avec du rhum très vieux, en y mettant préalablement un peu

de l'une des deux huiles que je viens d'indiquer. Le matin il ne faut pas mettre de rhum, et employer une plus grande quantité d'huile. Il faut bien se garder de mettre de l'eau pure sur les cheveux : rien ne les abîme et ne les dessèche autant. Depuis quelque temps on a inventé, pour lisser les cheveux, une espèce d'eau appelée Bandoline, faite avec du pepin de coing, où de la graine de lin ; son usage est aussi pernicieux que l'emploi de l'eau : je conseille donc d'une manière abso-

lue de ne se servir que de rhum et d'huile.

J'ai connu telle personne qui, en suivant cette méthode, a vu, en moins d'une année, ses cheveux épaissir d'une manière inconcevable.

Une jeune dame de ma connaissance, qui les perdait à poignée, sans qu'elle pût se rendre compte de ce qu'elle regardait comme un grand malheur; après avoir eu la patience de se frotter soigneusement la tête avec du rhum, pendant un quart-d'heure

tout les soirs, et exécuté en tous points mes conseils, en moins de six ou huit mois a recouvré ses cheveux perdus et arrèté totalement leur chûte.

Je recommande encore expressément de n'avoir jamais que des bonnets légers pour la nuit; ainsi, j'ai fait la remarque que les cheveux d'une tète découverte pendant la plus grande partie de la journée ne tombent pas le soir en y passant le peigne. Le mème effet se produit après une nuit passée tète nue ou avec un bonnet

très-léger, au lieu que si la tête a été tenue très chaudement, ils tombent en grande quantité le matin.

Les femmes dont les cheveux tombent facilement, feront bien de n'employer le peigne fin que très-rarement; l'usage des brosses de chiendent est tout ce qu'il y a de mieux pour maintenir la propreté de la tête.

Je ferai observer aux Dames que généralement les peignes métalliques coupent les cheveux, et que la frisure fréquente au moyen de fer chaud,

les dessèche et les fait blanchir.

On doit bannir de la toilette, comme très-dangereuses, toutes les préparations métalliques dont on se sert pour teindre les cheveux. Ces compositions donnent souvent des maux de tête dont on ne peut plus se débarrasser, et abîment presque toujours la chevelure au lieu de l'embellir et de la conserver.

Je profite de cette observation sur la teinture des cheveux, pour me permettre de dire aux personnes qui me

lisent, que l'excessive propreté et l'élégance sans recherche, sont des cosmétiques mille fois plus puissants que tous ceux inventés et débités pour satisfaire une excessive cupidité.



III

Des soins de la Peau.

L'emploi des essences, des compositions astringentes, et de toutes les eaux mystérieuses, produites sous des noms plus ou moins pittoresques par les parfumeurs, est on ne peut plus pernicieux aux Dames qui en font usage pour leur toilette.

Si beaucoup d'entre elles sont ridées de bonne heure, et privées de ce velouté qu'on regarde généralement comme le privilége exclusif de la jeunesse, c'est à ces différents produits qu'elles le doivent.

La pâte d'amande de première qualité, est tout ce qu'il y a de meilleur pour la conservation de la peau ; malgré le bien qu'elle peut faire, j'engage à ne s'en servir que deux ou trois fois par semaine. Les femmes ont l'habitude de se laver la figure

avec une serviette et de l'eau qu'elles mettent dans un verre; elles feraient infiniment mieux de se servir d'une éponge et d'une grande cuvette ronde, de s'y plonger le visage pendant quelques minutes et à plusieurs reprises. Lorsque la pâte d'amande et l'eau, le plus efficace et le meilleur de tous les cosmétiques, ne suffiront pas pour blanchir et nettoyer la peau, ou lui rendre son éclat et sa souplesse, altérés par l'abus des plaisirs, par les veilles prolongées, les nuits pas-

sées au bal, l'usage du fard, l'action de l'air et des rayons solaires; les femmes pourront employer une lotion balsamique préparée avec un mélange de dix gouttes de baume de la Mecque, un gros de sucre, et un jaune d'œuf auquel on ajoute peu à peu six onces d'eau distillée de rose ou de fleurs de fève. Elles pourront encore faire usage de pommade de concombre, de beurre de cacao, d'amandes douces, pourvu qu'elles soient très-fraîches, et qu'elles

ne contiennent pas les substances métalliques que le plus grand nombre des parfumeurs ont l'habitude d'y ajouter.

Les savons, à quelques parfums qu'ils soient, sont aussi mauvais que toutes les essences, et que tous les vinaigres dont je viens de parler. Il ne faut jamais employer d'eau chaude pour la figure et les mains, ni d'eau froide pour toutes les autres parties du corps. Le linge de la toilette doit toujours être fort doux et renouvelé le plus souvent possible. Il faut éviter de se frotter avec

trop de force et trop long-temps avec le linge dont on fait usage, parce que cela fane la peau et la rend rude. Tous ces petits soins ne semblent point importants et le sont cependant beaucoup. Combien de femmes aujourd'hui sont ridées et ont la peau fanée, qui seraient encore fraîches et jolies, si au début de leur carrière, elles eussent pris les précautions que j'indique. Celles qui ont une belle peau se décollettent beaucoup et souvent, c'est un tort grave de leur part, car rien n'est

plus contraire ; je les engage donc à ne mettre à découvert que le plus rarement possible ce don de la nature.

La pommade de concombre ou le cérat coloré avec de l'orcanette, et aromatisé avec une goutte d'essence de roses, sont les seuls moyens qui puissent sans danger être mis en usage, soit pour préserver les lèvres de l'action irritante du froid, soit pour leur rendre la couleur vermeille qu'elles ont souvent perdues après une maladie. Il faut bien se garder d'employer

pour cet objet, comme le font beaucoup de personnes, les vinaigres et les liqueurs spiritueuses : ce moyen fait grossir les lèvres, et leur enlève presque entièrement leur incarnat.

IV

Du soin des Dents.

Il en est des eaux et des essences pour conserver les dents, comme de celles pour conserver la peau; c'est-à-dire que la meilleure ne vaut rien. L'eau pure est la seule que je conseille d'employer. Toutes les substances possibles sont contraires aux dents.

Les acides et les astringents qui entrent dans la composition de ces différentes eaux, nuisent essentiellement aux gencives, ils les rongent, et leur font perdre leur fraîcheur naturelie. C'est ainsi que beaucoup de femmes ont à quarante ans des dents un tiers plus longues qu'elles ne les avaient à vingt. L'usage des poudres est aussi fort peu convenable à l'entretien de la bouche, le plus souvent elles enlèvent l'émail des dents. Si l'eau pure ne suffit pas pour enlever

le tartre qui se forme autour, on emploiera du vin pur une ou deux fois par semaine. J'ai fait usage de toutes les essences, et de toutes les poudres possibles, jamais mes dents n'ont été aussi blanches qu'après les avoir nettoyées avec de l'eau ou du vin. On peut encore se servir avec succès de la poudre de charbon de pain brûlé, incorporée à du miel ; elle forme un opiat qui est très convenable pour blanchir les dents, enlever le tartre, et les préserver de la carie. Une chose

très-essentielle pour leur conservation, c'est de se rincer la bouche après chaque repas avec du vin ou de l'eau fraîche; je trouve le vin préférable parce qu'il fortifie les gencives. Il faut avoir le plus grand soin de ne jamais boire froid après avoir pris des aliments chauds.

V

Des soins du Corps.

Une femme qui veut se conserver fraîche ou le devenir, doit prendre deux bains et deux remèdes par semaine ; le jour où elle prendra l'un elle ne prendra pas l'autre. Pour qu'un bain fasse du bien, il faut le prendre à une température telle qu'on n'y

éprouve ni la sensation du froid ni celle de la chaleur, c'est-à-dire qu'il faut s'y trouver agréablement; cette épreuve est plus simple, plus facile et par conséquent préférable à celle du thermomètre. Les femmes dont le tempérament peut supporter les bains de rivière et les bains de mer, feront bien d'en prendre beaucoup pendant la belle saison. Elles ne devront jamais faire usage des bains de siége sans un avis spécial de leur médecin, les personnes qui ne peuvent supporter un bain

tiède pendant une heure et demie, le prendront d'une heure au moins. Le matin est l'heure la plus convenable pour se baigner ; il faut autant que possible se mettre au lit pendant une heure ou deux en sortant de l'eau. Rien ne rafraîchit comme un bain de son, et ne fortifie comme un bain de sel ; je ne saurais trop en recommander l'usage.

Pour qu'un remède fasse le bien que j'annonce, il faut : 1° qu'il soit de son ou de lait coupé avec une moitié d'eau,

ou de miel, ou de feuilles de mauves; 2° que l'on ait eu soin d'aller à la garde-robe immédiatement avant de le prendre; 3° qu'il soit gardé pendant au moins une demi-heure. Les personnes qui ne pourront le supporter aussi longtemps, feront bien d'en prendre deux au lieu d'un à un quart d'heure d'intervalle. Je ne saurais trop recommander aux Dames de faire soir et matin la toilette des parties génitales, et de ne se servir que d'eau tiède, mais jamais d'eau chaude ni froide. Il faut aussi

qu'elles prennent deux fois par jour des injections d'eau légèrement tiède, je répéterai encore qu'il ne faut l'employer ni froide ni chaude. Il existe des canules recourbées, terminées en forme d'olive, ayant plusieurs trous, dont l'usage est infiniment préférable à celles dont on se sert habituellement. Je ne saurais trop en recommander l'emploi. Ce régime évitera à beaucoup de femmes certains inconvénients, et pourra prévenir des maladies graves et dangereuses. Tous les matins elles feront

bien de se laver les pieds avec une éponge humectée dans de l'eau tiède, et de ne jamais les avoir nus dans leurs pantoufles pendant le temps consacré à leur toilette. Aux époques mensuelles, elles éviteront l'emploi de l'eau froide pour les mains, ne prendront pas de bains, et se tiendront les pieds et les bras très chaudement. Il faut aussi qu'elles se privent de boissons glacées, excitantes et alcooliques, tels que les sorbets, le café, le thé, les liqueurs, etc., etc. Pendant tout le temps que dure l'indis-

position dont je viens de parler, une femme qui tient à conserver les attraits de sa jeunesse de longues années, devra éviter avec la plus grande attention toute excitation portant sur les organes génitaux, et prendre les plus grands soins pour se maintenir dans le calme le plus parfait non-seulement au physique, mais encore au moral. J'ai souvent entendu dire dans le monde : les médecins engagent à suivre des règles d'hygiène gênantes très souvent, et qui, pour

n'être pas suivies, ne laissent cependant pas la santé dans un état moins parfait. Cette manière de raisonner est complétement erronée, car souvent les résultats fâcheux occasionnés par une vie mal réglée, ne se font pas sentir immédiatement, mais après bien des années. Aussi ne faut-il pas s'étonner d'entendre dire autour de soi : madame une telle vient de mourir, ou, ce qui est plus ordinaire, madame une telle est malade, et pourtant rien ne semblait faire présager cette mort, cette mala-

ladie. C'est juste, rien ne vous avait semblé annoncer cette mort ou cette maladie, à vous qui ne connaissiez pas la vie intérieure de la personne que vous regrettez, mais si elle vous eût dit : j'ai vécu pendant tant d'années de telle manière, vous ne seriez point surpris de sa mort, de sa maladie. Combien de femmes auraient été jeunes vingt ans plus tard, et auraient vécu dix ans de plus, si elles eussent suivi les règles sages de la médecine et de l'hygiène, dont elles ont négligé les

bons effets, dès le commencement de leur carrière.

En général, pour se conserver il faut se soigner ; les femmes qui possèdent le plus longtemps les avantages de la jeunesse, sont celles qui mènent la vie la plus régulière. Rien dans le monde n'est beau comme la femme, mais aussi rien n'est plus fragile ; ce n'est donc point trop de chercher, par tous les moyens qui sont en notre pouvoir, la possibilité de conserver un être si délicat, et aussi digne de nos prévenances.

VI

Du lever et du coucher.

Se lever et se coucher aussi tard qu'on le fait à Paris, est on ne peut plus mauvais pour la santé. Autant que possible il faut pour se bien porter, se coucher entre neuf heures et onze heures, et se lever entre cinq et sept. Il ne

faut pas qu'une femme dorme plus de neuf heures ni moins de sept. Dix heures du soir et sept heures du matin sont les heures les plus favorables. Les lits trop doux sont nuisibles à la santé, non-seulement ils amollissent les chairs, mais ils affaiblissent et rendent lourd. Les lits durs produisent l'effet contraire. J'engage beaucoup à éviter l'usage du lit de plume, un grand nombre de bons médecins le défend.

Il est indispensable d'avoir toujours chaud aux pieds dans le lit, rien n'est

plus contraire que d'y avoir froid. De tous les moyens à employer le meilleur est de porter des chaussettes de laine blanche et non de couleur, tricotées et non faites au métier, ces demi-bas ont l'avantage de produire une chaleur forte, dont l'effet est toujours très propre à la santé. Ce moyen n'a pas les inconvénients d'un édredon, qui donne habituellement trop de chaleur au corps, qui doit toujours être maintenu dans un état tel qu'il n'éprouve ni la sensation du froid, ni celle d'une trop

grande chaleur; en un mot, le corps doit ressentir un bien-être qui ne ressemble en rien à de la mollesse, car la trop grande chaleur du lit énerve l'âme et le corps.

La peur des revenants, des spectres, des esprits follets, des voleurs, de je ne sais quoi enfin, fait prendre à presque toutes les femmes la mauvaise habitude de s'envelopper la tête dans leurs couvertures; je ne saurais trop les rassurer contre des ennemis aussi peu dangereux. Je leur rappelle-

rai que tous ces mystérieux fantômes ont disparu de la chambre des belles, pour rentrer à jamais dans le fond de leurs demeures sépulcrales, depuis qu'on s'est vengé sur les vivants des sottises des morts. Quant aux voleurs, la police les surveille d'assez près pour qu'ils soient peu à redouter; les femmes ne sauraient donc trop abandonner ces craintes puériles, et prendre l'habitude de ne plus se couvrir la tête, parce que rien n'est plus contraire à leur teint, et à leur

santé. Faut-il leur prouver qu'un lit est une citadelle qui ne saurait guère les garantir contre des ennemis éels.

VII

Du premier déjeuner.

Le matin, en se levant, une femme qui veut se maintenir fraîche, grasse, et dans un bel état de santé ou y parvenir, doit prendre un potage, soit de riz, de vermicelle, ou de semouille au lait; celles qui n'aiment pas le lait ou qui ne peuvent pas le supporter le prendront au beurre frais.

Le chocolat sans vanille, et le racahout des Arabes sont deux substances parfaites pour ce premier repas. Les femmes dont les occupations leur permettraient de prendre ce déjeuner au lit, et de dormir au moins une heure, feraient bien d'en contracter l'habitude. Le café, et surtout le café au lait, est en général d'un mauvais effet, il irrite les nerfs et échauffe beaucoup, surtout les femmes à tempérament nerveux.

VIII

Du second déjeuner.

Le second déjeuner doit être un peu plus copieux que le premier, et pris entre onze heures et midi au plus tard.

Il faut éviter que d'un repas à l'autre, des tiraillements d'estomac se fassent jamais sentir. Rien n'est plus nuisible à la santé, et moins propre à

entretenir l'embonpoint, et la fraîcheur du teint si nécessaire à une femme, qui tient à se conserver. Beaucoup d'entr'elles ignorent que les moindres souffrances de l'estomac détruisent, en fort peu de temps, les plus belles couleurs, et la santé la plus robuste.

Comme la variété des aliments fait d'autant plus de mal qu'elle flatte davantage le goût et réveille des appétits factices, je ne saurais trop recommander la frugalité aux personnes qui, après

avoir lu cet ouvrage, voudront bien essayer d'en mettre en pratique les conseils. Ainsi, à mon avis, le second déjeuner ne doit pas se composer de plus d'un plat de viande, ou de légumes, et d'un peu de dessert.

Il ne faut jamais y prendre de vin pur, ni trop vieux, et toujours le détremper dans une grande quantité d'eau. Plus loin je traiterai des aliments qu'il faut manger de préférence et de ceux qu'il convient d'éviter.



IX

Du dîner.

7

Dans un grand nombre de villes l'heure du dîner est beaucoup moins avancée qu'elle ne l'est à Paris. Ainsi à Lyon on dîne à deux heures, à Saint-Etienne, qui n'est qu'à quelques lieues de là, on dîne à midi; en un mot il n'y

a guère que dans la capitale où l'on prenne ce repas aussi tard. Cet usage loin d'ètre favorable à la santé lui est au contraire très pernicieux. Autant cette heure est commode pour les gens du monde, autant elle est nuisible à leur bien-être physique. Ce qui rend cet usage encore plus fâcheux, c'est l'abus que les uns en font en ne se mettant jamais à table avant six ou sept heures du soir, et les autres en prenant, immédiatement après, des distractions peu propres à une bonne digestion. Je ne

développerai pas ici ma pensée à ce sujet parce que dans la partie de cet ouvrage où je traite de l'hygiène en général, j'entrerai dans tous les détails relatifs à cette matière.

Je reviens à mon but principal. Il ne faut pas autant que possible dîner plus tard qu'entre quatre et cinq heures. La sobriété étant absolument indispensable pour conserver et améliorer la santé, je conseillerai de n'avoir jamais à son dîner plus de cinq plats, dont un de viande, deux de lé-

gumes et deux de dessert. Je suis convaincu qu'un seul plat de légumes suffirait, mais comme beaucoup de femmes sont babituées à en avoir un plus grand nombre, je leur en accorde deux, pour qu'elles ne se récrient pas trop contre la sévérité de mon régime. Un potage ou une soupe est tout-à-fait indispensable à ce repas. Les femmes ont la mauvaise habitude de n'en pas manger, la plupart du temps; c'est un tort de leur part. La soupe est un aliment qui ne fait jamais de mal, et qui est on

ne peut plus favorable à la poitrine, l'estomac, et à tous les organes de la digestion.

S'il est nécessaire pour conserver la santé de vivre très sobrement, il ne l'est pas moins de vivre d'une manière confortable et régulière. Ainsi l'habitude d'un grand nombre de femmes, vivant seules, est de manger à toute heure, de ne presque pas faire de cuisine, de prendre des mets froids, de consommer beaucoup de charcuterie, et, la plus pernicieuse de toute, celle de prendre un repas en moins de dix

minutes. Voila autant de fautes qu'il y a de manières d'agir, car avec un tel système il est impossible que le meilleur estomac ne soit pas délabré dans un temps plus ou moins rapproché selon la force du tempérament des personnes qui vivent ainsi. Le choix des aliments et des boissons doit fixer notre attention d'une manière toute particulière, je me réserve d'en parler longuement dans la partie de l'hygiène, où je développerai cette matière.

Je ne parle pas du souper, puisque je m'adresse à des personnes qui, dînant entre quatre et six heures, ne doivent plus manger jusqu'au lendemain matin. S'il s'en trouvait parmi celles qui me lisent, ayant la mauvaise habitude de souper, je ne saurais trop les engager à cesser de prendre un repas dont elles n'ont réellement pas besoin, et qui leur fait beaucoup de mal, soit parce qu'elles fatiguent leur estomac en mangeant trop souvent, soit parce que leur digestion se fait mal,

et qu'ainsi elles se préparent un sommeil agité, traversé par des songes pénibles et fatigants.

X

De l'hygiène appliquée à la femme.

En traitant des soins à apporter à chaque partie du corps je n'ai pas pu parler de certaines règles, dont l'observation n'a pas un rapport direct avec les habitudes ordinaires de la vie. Je me suis trouvé dans le même cas en traitant des heures des repas,

du lever, du coucher, etc., etc. Au reste l'hygiène est une partie de la médecine qui demande à être traitée d'une manière toute spéciale, et avec méthode. Je préviens mes lectrices que, comme dans la partie qui précède, je n'emploierai aucun terme technique de médecine parce qu'ils pourraient être bien compris de quelques unes d'entre elles, mais ne le seraient pas du plus grand nombre. Les livres de l'art ont ce désagrément pour quiconque n'est pas mé-

decin, avec eux il faut avoir toujours un dictionnaire à la main. J'ai voulu, en me servant des termes familiers, éviter cette peine aux personnes qui me liront.

Pour procéder avec méthode je vais parcourir successivement les six classes qui constituent la matière hygiénique.

Bien que les deux sexes soient soumis aux mêmes lois vitales, aux mêmes besoins et, pour ainsi dire, aux mêmes passions; bien que l'usage

de la vie semble devoir leur être commun en tous points, il y a cependant dans l'hygiène appliquée à la femme des modifications particulières sur lesquelles il me semble convenable de dire quelques mots

XI

1. Des choses environnantes.

L'air est l'aliment de la vie, quelquefois il devient la cause de la mort, dont il est le germe funeste dans certaines circonstances.

La femme, que la nature s'est plu à embellir de tant de charmes, est née plus sensible, plus impression-

nable et plus délicate que l'homme, aussi ses poumons étant moins développés et plus irritables, sont naturellement plus affectés par l'influence des vicissitudes atmosphériques. Les soins relatifs à l'appareil respiratoire mérite donc une attention toute particulière de la part des femmes, surtout dans certains moments critiques.

Les femmes devront autant que possible ne pas habiter de rez-de-chaussée, ni de premiers, les étages supérieurs sont infiniment préférables.

L'air y est toujours plus sain, les exhalaisons fétides des ruisseaux, des cours et des égoûts, y font moins sentir leurs effets pernicieux.

Elles ne sauraient assez éviter les assemblées trop nombreuses, telles que les salles de spectacle, de bal, et de concert, où l'air est toujours trop chaud et horriblement vicié. La transition d'une température chaude à une température froide est toujours très contraire à la santé, j'engage les personnes qui y seraient quelquefois

forcées, à prendre beaucoup de précautions, à se couvrir avec des vêtements très chauds, à se mettre un mouchoir devant la bouche, etc., etc. Celles qui sont délicates et prédisposées aux affections catarrhales, feront très bien, pour rendre les organes moins impressionnables, principalement celles des bronches et des parties génitales, de porter des gilets et des caleçons de flanelle. L'usage de quelques boissons toniques, et d'aliments nourrissants d'une digestion facile, diminueront

pour elles l'influence funeste du froid et de l'humidité.

L'impression produite par les odeurs et les parfums, même les plus agréables, est toujours très nuisible à la santé des personnes malades comme de celles qui se portent le mieux. Les femmes nerveuses, plus encore que toutes les autres, doivent scrupuleusement les éviter. Entre mille exemples de femmes mortes pour avoir respiré divers parfums, j'en vais citer deux : à Lyon, une jeune personne fut trouvée

morte dans son lit pour avoir laissé pendant son sommeil, dans une petite chambre qu'elle habitait, des tiges de lis fleuris qu'elle avait reçues la veille. Tout le monde connaît l'accident fâcheux qui faillit arriver à madame la duchesse d'Ab***, le 10 août 1837. Elle fut presque asphyxiée pour avoir dormi quelques heures dans sa chambre à coucher, où ses amis et les admirateurs de son beau talent littéraire avaient déposé des fleurs la veille de sa fête.

La chaufferette doit être bannie de

la chambre d'une femme, et remplacée par un vase d'étain plein d'eau chaude ou par une chancelière. Non-seulement, il se dégage de la chaufferette du gaz acide carbonique, très-nuisible à la santé, mais elle a l'inconvénient d'exciter les organes génitaux, et de prédisposer aux fleurs blanches, aux varices et aux ulcères des jambes.

XII

2. Des vêtements, des soins de propreté, des cosmétiques.

En toute saison il est indispensable qu'une femme se couvre les bras et la poitrine, non seulement pour la conservation de sa peau, mais encore, (ce qui est bien plus essentiel) pour la conservation de sa santé ; c'est surtout pendant le temps de son indis-

position mensuelle que ce régime lui devient le plus nécessaire.

A aucune époque, la femme ne doit changer brusquement des vêtements chauds contre des vêtements légers. En hiver, les étoffes de laine et de soie ouatées sont parfaitement bonnes pour la santé, et préférables à toutes les autres. Les femmes ne doivent jamais être gênées dans leurs vêtements, les corsets mal faits ou trop étroits sont très-contraires, ils empêchent la dilatation des poumons, et favorisent la

stagnation du sang dans leur intérieur; de là des maladies de poitrine, et une santé délabrée pour la vie. Si les corsets compriment douloureusement les seins, ils y déterminent presque toujours des engorgements et des indurations cancéreuses. Autant un corset trop étroit armé de baleine, et d'un busc de fer est contraire à la santé, autant un corset élastique, bien fait, muni de goussets qui enveloppent les seins sans les comprimer, dépourvu d'un busc, et convenablement serré.

a l'avantage de donner de la grâce, de soutenir les seins, d'augmenter l'énergie des muscles de la poitrine, et enfin de remédier à une foule d'inconvénients auxquels une femme serait assujettie si elle n'en portait pas.

L'usage du linge blanc renouvelé souvent, je dirai tous les jours si c'est possible, est d'un excellent effet pour la santé. Les bains non seulement nettoient le corps, mais encore blanchissent la peau, lui donnent de la souplesse, excitent la transpiration,

détendent les nerfs, et par conséquent aident la nature dans le but qu'elle se propose. J'ai déjà parlé des qualités qu'ils doivent avoir pour faire beaucoup de bien, je n'ai pas besoin d'y revenir.

Les substances que l'on fait entrer dans les dépilatoires, doivent toujours les faire repousser; non seulement ils ne remplissent pas le but qu'on se propose, mais ils déterminent souvent de graves inconvénients; et la plupart du temps, les poils et les cheveux qu'on est parvenu à faire tomber, repoussent quelques jours plus tard.

XIII

3. Des aliments, des Boissons, etc.

Cette partie si essentiel de l'hygiène est abandonnée au penchant de chaque individu. C'est-à-dire, que la cause de tous nos maux n'est régie par aucune loi. Ainsi l'intempérant et l'ivrogne peuvent impunément se livrer à leurs passions dégradantes, rien ne

les retient, ils ne connaissent pas de frein. Je dis donc que rien n'arrête les passions de la multitude, puisque les lois civiles ne s'occupent pas d'elles au point de vue morale, et que la santé publique est à peu près confiée aux soins que chacun veut bien en prendre par instinct pour sa propre conservation. Il y aurait certainement beaucoup à écrire et à dire, si l'on voulait traiter cette matière dans toutes ses parties, soit en en démontrant toutes les péripéties, soit en cher-

chant les moyens d'y rémédier. Comme ce n'est point là le but que je me suis proposé, je me dispense d'ajouter à ce que j'ai été, par circonstance, amené à dire sur les conséquences d'une vie déréglée.

La nourriture est à la santé ce que l'air est à la vie; sans elle point de vie possible, et avec elle point de santé si elle n'est ce qu'elle doit être. Elle est la somme de nos maladies au même titre qu'elle est le soutien de notre existence. Je ne saurais trop recom-

mander aux personnes qui me lisent, d'observer rigoureusement les règles hygiéniques qui lui sont relatives.

Les aliments que les femmes doivent éviter, sont : les viandes salées, de haut goût, et surtout épicées, la patisserie, les pains d'épices, etc., etc. Celles dont elles doivent faire usage sont les viandes bouillies et rôties, les poissons d'eau douce préférablement à ceux de mer, les volailles, le gibier, non faisandés, assaisonnés le plus simplement possible. Les

viandes rôties sont infiniment préférables à celles bouillies. Les aliments légers tirés du règne végétal, tels que les herbages d'une facile digestion, sont on ne peut plus favorables à l'estomac. Les haricots, les fèves, les pois, la salade, et tout ce qui est crudité, doit être banni de la nourriture des femmes. Elles doivent s'abstenir de vin pur, et ne boire que de l'eau seule, ou rougie avec un peu de vin. Les liqueurs, les vinaigres, le café, le thé, enfin toutes boissons irritantes,

ou alcooliques sont contraires au régime que doivent suivre les femmes qui tiennent à conserver le plus long-temps possible les avantages inappréciables de leur jeunesse.

Manger trop souvent use l'estomac, et le trouble dans ses fonctions. Manger en se couchant dérange le sommeil, l'agite, le rend lourd et pénible. Aller souvent au théâtre en sortant de table, est également très contraire à la santé, car alors la digestion se fait fort mal : l'air vicié et chaud que l'on

y respire gène l'estomac dans son travail.

Manger doit être pour nous la satisfaction d'un besoin imposé par la nature, mais jamais celle d'un appétit sensuel et déréglé. On doit toujours sortir de table avec la possibilité de manger·encore sans se fatiguer. Manger à satiété est contraire à l'hygiène et aux lois de la bienséance. Il est rare que les personnes qui mangent sans modération ne soient pas sujettes à beaucoup de maladies, aux gastrites,

surtout si dangereuses pour les femmes, à cause de la délicatesse de leur constitution. Ce serait ici le cas de rappeler ce vieil adage, qu'il faut manger pour vivre, et non vivre pour manger.

XIV

4. Excrétions diverses.

Je ne dirai pas que cette partie de l'hygiène est abandonnée aux soins de chaque individu, je dirai que chaque individu ne s'occupe même pas de son existence ; car parmi le plus grand nombre, qui a jamais pensé qu'il faut céder avec empressement aux pre-

mières sollicitations des matières fécales, faciliter l'expulsion des urines, les provoquer pour ainsi dire, surveiller avec attention la transpiration de la peau, sous peine de voir une infinité de maladies se déclarer d'une manière plus ou moins intense. Certes je ne veux pas dire que ces fonctions ne se font pas, l'existence du soleil ne se nie pas, mais qu'elles se font mal, et par conséquent que beaucoup de maladies sont engendrées par cet oubli de toutes les règles les plus sa-

lutaires. Les animaux cèdent aux premiers besoins de la nature; il n'en est pas ainsi parmi les hommes, leurs occupations, leurs goûts, et mille circonstances enfin, les font déroger aux lois de la nature. Aussi sont-ils sujets à plus d'infirmités, et les maladies sont-elles plus rares dans l'espèce animale que dans l'espèce humaine.

Si les fonctions dont je viens de parler ne se font pas régulièrement, il faut faciliter les unes par l'usage

des remèdes employés comme je l'indique à l'article des soins du corps, et les autres par celui des boissons rafraîchissantes, tempérantes, et par un régime plus doux que celui suivi habituellement.

Une douce transpiration est nécessaire à la santé, il faut par conséquent éviter sa suppression brusque, et sa trop grande abondance. L'une rend la peau trop susceptible d'être affectée par les changements atmosphériques et affaiblit considérablement; l'autre

occasionne une infinité de maladies dont les résultats sont très-souvent fâcheux; je rappellerai à ce sujet ce que j'ai déjà dit : qu'il faut prendre les plus grandes précautions quand on est forcé de passer d'une température chaude à une température froide.

XV

5. Exercice, repos, sommeil, etc., etc.

Beaucoup de femmes sont souvent malades et souffrantes parce qu'elles ne prennent pas assez d'exercice, et qu'elles mènent une vie trop sédentaire, et surtout peu occupée. Rien n'est favorable comme une vie active et bien ordonnée. On ne peut

prescrire jusqu'à quel point l'exercice peut être salutaire, et quand il commence à devenir nuisible ; cependant on peut dire que généralement son bon effet cesse dès qu'il approche de la fatigue. A moins d'une santé très robuste, il faut qu'une femme se prive d'exercices violents. La mobilité de l'organisation des femmes exige que leurs occupations soient très variées.

Les parfums suaves qu'exhalent les plantes et les fleurs au lever du soleil,

l'air vital atmosphérique que les fluides lumineux en dégagent par torrents, l'aspect enivrant de la nature, le chant doux et mélodieux des oiseaux, enfin, les sensations les plus délicieuses que nous procure cet assemblage de merveilles créées pour notre agrément, sont autant de moyens efficaces pour fortifier nos organes, calmer nos sens, et nous procurer une santé parfaite.

Je ne saurais donc trop recommander l'habitation des champs dans la belle saison, et les promenades à la

campagne pour les personnes qui ne peuvent s'y fixer. C'est là surtout que j'engage les femmes à se coucher de très bonne heure, et à se lever très matin. C'est principalement dans cette première partie de la journée que les effets salutaires de la vie champêtre produisent leurs bons résultats.

Les exercices les plus favorables aux femmes sont : les soins du ménage, que je place en première ligne, à cause de leur variété, les promenades à pied et à cheval, la natation, la gymnastique

et la danse. La valse est au contraire peu favorable à la santé, parce qu'elle fatigue trop, et fait refluer le sang vers le cœur. Il faut éviter de danser avant que la digestion soit faite, et à des heures trop avancées de la nuit. L'exercice développe l'appétit, facilite la digestion, et augmente l'énergie de tous les organes. Lorsqu'il est immodéré, il épuise, détruit les forces, et rend toutes les fonctions difficiles.

Le repos est aussi nécessaire que l'exercice, et comme lui, il doit être

pris dans de justes proportions : ce qui m'a fait dire dans le cours de cet ouvrage que les femmes ne doivent pas dormir plus de neuf heures, ni moins de sept. Les veilles, comme je l'ai dit plus haut, sont préjudiciables à la santé. Il est certaines heures destinées au sommeil ; les remplacer par d'autres, et intervertir ainsi l'ordre de la nature, est un tort grave, que paient toujours fort cher les personnes qui agissent de la sorte. Il est assez ordinaire que les femmes qui

vivent de cette manière soient souvent souffrantes, languissantes, dérangées, sans énergie, et vieilles avant le temps. Si elles voulaient au contraire suivre les lois salutaires de l'hygiène et de la nature, elles seraient fraîches et jolies pendant de longues années qu'elles passent souvent à gémir des ravages du temps, et à regretter une jeunesse dont elles auraient pu jouir encore, si elles n'eussent fourni à ce vieillard décrépi [1], maître impi-

[1] Le Temps.

toyable de notre existence, des moyens dont nous sommes toujours certains qu'il fera un trop prompt usage.

XVI

6. Passions, travaux intellectuels.

Rousseau a dit : Toutes nos passions sont bonnes quand on en reste le maître, toutes sont mauvaises quand on s'y laisse assujettir. Helvétius les considère comme un feu céleste qui

vivifie le monde moral; il prétend, par induction, qu'elles sont la cause de la découverte des sciences et des arts, et que l'homme lui doit son élévation. Je pourrais citer un grand nombre de savants, qui définissent les passions d'une manière diamétralement opposée à celle de Rousseau et à celle d'Helvétius, mais ce n'est point ici la place d'une dissertation de ce genre; je me bornerai à dire que si j'ai cité ces deux auteurs préférablement à d'autres, c'est que je les crois plus près de la

vérité eu égard à la femme surtout, dont tous les instincts semblent plutôt portés vers le bien que vers le mal.

L'influence des passions sur la santé est un fait incontestable, qu'elles agissent lentement ou avec violence : ici c'est un feu dévorant, là c'est un poison lent qui ronge ; mais qu'importe, les unes et les autres sapent l'édifice dans sa base. Il n'est donc pas indifférent, comme le pensent certaines gens, de se livrer à elles sans s'inquiéter de la voie sur laquelle elles nous jettent.

Les passions concentrées, telles que la haine, la crainte, la jalousie, l'envie, et la tristesse, font des ravages affreux dans la société, surtout chez les femmes qui en sont atteintes ; elles leur causent une infinité de maladies, et leur dérangent plus particulièrement les fonctions de l'estomac, du foie et de la matrice.

Les passions fougueuses ressenties avec trop de vivacité produisent les effets les plus fâcheux. On a vu une princesse mourir de jalousie ; une

femme perdre la parole après un accès de colère, une jeune personne mourir en lisant une lettre qui lui annonçait la mort de son père. La fille de Leibnitz mourut de joie en voyant les trésors que lui laissait son père à son lit de mort (Fontenelle, *Eloge de Leibnitz*). La fille de Cromwell, indignée d'avoir pour père l'assassin de son roi, est morte de désespoir en apprenant la déplorable fin de Charles Ier. Les grandes émotions n'ont pas toujours d'aussi funestes résultats, cependant

elles influent souvent d'une manière très fâcheuse sur les organes délicats de la femme.

Enfin les travaux littéraires, les études abstraites, les lectures prolongées jusqu'à des heures avancées de la nuit, sont très préjudiciables à la santé. Les contentions de l'esprit sont toujours fort contraires aux femmes, surtout quand le travail de la nature s'opère en elles.

En général une femme plaît et brille beaucoup plus par les charmes de

la conversation, les grâces du corps et de l'esprit, enfin par l'enjouement, l'amabilité et la pudeur,. que par une réputation scientifique et littéraire.

XVII

Observations générales.

Chaque fois que j'ai conseillé telle ou telle règle de conduite, l'emploi de tel ou tel moyen, je n'ai pas dit : dans une circonstance voulue il faudra modifier ceci ou celà. Par exemple, aujourd'hui prendre un peu moins d'exercice, demain un peu plus; cette

semaine ne prendre qu'un bain, la suivante en prendre deux ou trois, et enfin mille modifications indispensables suivant le temps, le lieu, les personnes, que sais-je enfin. Je n'ai point modifié mon régime parce que l'énumération seule de tant de cas différents eût à elle seule suffi pour remplir un volume, et encore, le but n'eût-il pas été atteint, car il est impossible de les prévoir tous. Je me bornerai tout simplement à engager chaque personne à prendre de mes

conseils ceux qui seront sympathiques à leur tempérament et le plus en rapport avec leur position sociale. Je dis sympathiques au tempérament, ce qui ne veut pas dire au goût, car le goût n'est qu'un caprice qui varie à l'infini, non seulement d'individu à individu, mais dans chaque personne, suivant la mobilité de son caractère et de ses occupations. Aussi j'engage beaucoup les femmes qui tiennent à conserver leurs attraits et leurs charmes à accorder aux besoins de

leur santé, ce qu'elles prodiguent à la satisfaction de leurs goûts. Le plus grand vice de notre organisation est celui-ci, de sacrifier justement à ce qui nous plaît les besoins réels et souvent impérieux de notre santé. Par exemple, combien de femmes prennent du café au lait le matin, à qui les conseils de la médecine ont recommandé de n'en jamais faire usage, et de manger préférablement un potage au lait, quoiqu'elles sachent très-bien que le café les irrite et les fait

maigrir. Je ne veux pas citer d'autres exemples, mais il y en a à l'infini; c'est-à-dire que les femmes ne passent peut-être pas un jour, je pourrais presque dire une heure, sans se mettre en opposition flagrante avec les conseils de leur médecin et de ceux qui les entourent.

Faut-il, après celà, s'étonner que tant de femmes soient vieilles à un âge où elles devraient être encore jeunes et belles. Cependant, si elles étaient bien persuadées du degré de puissance

qu'elles ont sur les hommes quand elles jouissent de cette foule d'attraits que la nature s'est plu à leur prodiguer à plaisir, je suis convaincu qu'elles prendraient mille moyens pour les conserver et y ajouter encore, si la chose était possible. Je les engage donc à se bien pénétrer de cette vérité de tous les temps, que la femme est le plus beau présent que le ciel ait fait à la terre.

L'hygiène peut modifier toutes les imperfections du corps.

Les femmes sont toutes belles ou peuvent le devenir.

Quelque irrégulière que soit leur figure, elle produit toujours une impression agréable quand des pensées d'amour ou d'amitié l'animent, et quand des actions nobles et généreuses la parent de leur éclat.

Dans notre société nouvelle, les femmes sont presque autant que les hommes en butte aux souffrances physiques et morales ; cela ne contribue pas peu à leur faire perdre cette

délicatesse gracieuse, et de leurs traits, et de leurs formes. C'est pourquoi plusieurs d'entre elles semblent privées de cette expression douce et attractive que Dieu a réservée à leur sexe. Il m'a semblé que la cause de ce mal résidait dans une éducation erronée. En général, on prend tous les moyens possibles pour satisfaire et accroître leur vanité, soit par les adulations qu'on leur prodigue quand elles sont jeunes filles, soit par les soins empressés dont on les entoure

quand elles sont devenues femmes.

Et tandis que l'on sacrifie tout à satisfaire leur amour-propre, on ne fait rien de tout ce qui pourrait contribuer à leur bonheur véritable : car celui-ci ne peut être le résultat exclusif de la satisfaction d'un penchant. C'est pénétré de cette idée que je me suis appliqué à leur enseigner les moyens d'améliorer leur santé, de conserver leurs charmes, et de prolonger leur jeunesse ; car la santé physique et morale est la source iné-

vitable du bonheur. Dans quelque position que soit la femme entre les mains de qui mon ouvrage tombera, elle y trouvera certainement des conseils d'une application facile et profitables à son bien-être.

Les passions politiques font, à mon avis, et beaucoup plus qu'on ne se l'imagine, d'affreux et immenses ravages parmi les femmes de notre société actuelle. Ce qui s'est vu dans plusieurs circonstances chez les femmes du peuple, au milieu des

émeutes dont nous avons été témoins depuis douze années, est une preuve certaine de ce que j'avance là. C'est du petit au grand : la femme de l'artisan se bat dans la rue, et rivalise de cruauté avec ce que la société recèle dans son sein de plus ignoble et de plus féroce; la femme du négociant, de l'industriel, du financier, de l'avocat, etc., etc., s'occupe de discussion politique, dans l'intérieur de sa maison, et quelquefois pousse le fanatisme jusqu'à jeter par la fe-

nètre une partie de son ménage ; et enfin la femme de l'homme d'état se mêle, dans les salons de son mari, aux discussions de haute politique qui s'y débattent, et ne prend pas moins de part aux intrigues de la diplomatie, dont elle est l'âme, et le pivot bien souvent.

J'ai connu une jeune dame d'une grande beauté et d'un caractère plein de douceur, qui, en moins de deux années est devenue méconnaissable, par le changement qui s'est

opéré en elle. De fraiche et grasse qu'elle était, elle est devenue pâle et maigre; de la douceur la plus admirable elle est passée à un caractère emporté, violent et plein d'aigreur.

Si les dames savaient quelle influence ont sur elles leurs occupations, leurs plaisirs, et leurs passions, elles ne sortiraient jamais des bornes de leur sphère; c'est-à-dire de l'amour de leur mari, de l'affection de leurs enfants, et des soins si touchants de la famille.

En travaillant à ce petit ouvrage, je n'ai pas eu l'intention de produire une œuvre littéraire ; mon seul but a été de rendre service aux dames et surtout de leur prouver que si la plupart des hommes ne les aiment que d'un amour égoïste, il s'en trouve encore qui les aiment pour elles-mêmes. Si j'ai atteint mon double but, je m'estimerai trop heureux d'en contempler les résultats dans la retraite et le silence.

Table des Matières.

TABLE

DES MATIÈRES.

Préface. . . . . Page v
Introduction. 1
I. De la toilette en général. . . 9
II. Des soins à apporter aux cheveux. 15
III. Des soins de la peau. 27
IV. Des soins des dents 37
V. Des soins du corps. 43
VI. Du lever et du coucher. . . . 55
VII. Du premier déjeuner. 63
VIII. Du second déjeuner. 67

IX. Du diner. 73
X. De l'hygiène appliquée à la femme. 85
XI. 1. Des choses environnantes. . 89
XII. 2. Des vêtements, des soins de propreté, des cosmétiques. 99
XIII. 3. Des aliments, des boissons, etc. 107
XIV. 4. Excrétions diverses. 117
XV. 5. Exercices, repos, sommeil. . 125
XVI. 6. Passions, travaux intellectuels. 135
XVII. Observations générales 145

Paris, imprimerie d'Amédée Saintin, rue Saint-Jacques, 38.





PARIS

Aux Librairies

Ledoyen, Palais Royal, galerie d'Orléans, 31.
Tissot, place du Pont-Saint-Michel, 45.

Imprimerie

Amédée Saintin, rue Saint-Jacques, 38.


